

Пять советов, как управлять экранным временем ребенка

Отслеживайте признаки зависимости

Если замечаете первые признаки зависимости, начинайте действовать. Обратитесь к психологу в центре, в школе. Проблему легче устранить на начальной стадии.

Ведите себя последовательно

Первым делом начните управлять своим экранным временем. Сами без острой необходимости не входите в сеть. Больше совершайте прогулок, играйте в настольные игры и общайтесь с семьей.

Проанализируйте условия жизни ребенка

Посмотрите, чувствует ли ребенок себя счастливым дома, в школе и может ли он быть собой в реальной жизни. Можно ли ему выражать эмоции, проявлять интересы, не соглашаться, добиваться своего, общаться с теми, кто ему нравится. Безопасно ли ему рядом с вами.

Насыщайте жизнь семьи и ребенка событиями

Добавляйте источников радости и впечатлений. Расширяйте количество событий и впечатлений в жизни ребенка. Разнообразно, интересно должно быть в реальной жизни и деятельности.

Предъявляйте требования

Имейте твердые реалистичные требования к возможности ребенка сидеть в интернете. Сформулируйте, что и при каких условиях можно. Не пытайтесь сразу в разы уменьшить виртуальную активность ребенка, это нереально.